

---

## Waarom Mindfulness op het werk

### Werkdruk en stress

Als mensen werken, ervaren ze werkdruk. Soms is het gezonde stress die helpt om het werk af te maken. Maar regelmatig te hoge druk resulteert in werkstress. Te veel werkstress kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten zoals verhoogde bloeddruk, irritaties, gejaagdheid, vermoeidheid, spanning en uiteindelijk ook tot overbelasting. Soms ligt de oorzaak niet op het werk maar spelen er dingen aan het thuisfront, of is het de combinatie van beiden. Mensen worden minder productief en de kwaliteit van het werk gaat achteruit. Blijvende te hoge werkdruk (beleving) of stress leidt uiteindelijk vaak tot burn-out of ziekte.

***Een scala van publicaties in de media en van de overheid geeft aan dat 33 tot 50% van het ziekteverzuim binnen bedrijven gerelateerd is aan stress of psychosociale oorzaken.***

Veel mensen denken dat er niets aan werkdruk te doen valt, dat het erbij hoort en dat je die werkdruk maar moet leren verdragen. Maar die aanname is pertinent onjuist. De ene persoon ervaart werkdruk en stress heel anders dan de andere. En het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat iedereen kan leren om beter met werkdruk en uitdagende omstandigheden om te gaan.

Emotionele en psychosociale vaardigheden zijn trainbaar. Het brein is het gehele leven in staat om nieuwe gedragingen en gewoonten aan te leren. Zo ook in het omgaan met werkdruk, stress en andere psychosociale uitdagingen.

### Mentale gezondheid

Veel mensen besteden bewust aandacht aan hun voeding en doen regelmatig aan sport, dingen om het lichaam gezond te houden. En dat is goed, een gezond fit lichaam zorgt ervoor dat je beter om kunt gaan met de fysieke uitdagingen van een druk bestaan.

Werken aan de mentale gezondheid is in onze westerse wereld vaak nog een ondergeschoven kind. Maar juist de mentale gezondheid zorgt ervoor dat mensen duurzaam goed kunnen blijven functioneren, dat ze het beste uit zichzelf kunnen halen, dat ze dingen in een gezond perspectief blijven zien en voorkomt dat ze ziek worden of burn-out raken.

---

#### Maxximize Mindfulness

Amsterdam

Bilthoven

Den Haag

Doetinchem

Ede

Eindhoven

Utrecht

---

Mensen werken vaak niet aan hun mentale gezondheid omdat ze zich er gewoon niet bewust van zijn. Of ze weten niet hoe ze het zouden moeten doen. Vaak horen we ook van mensen dat ze denken dat het moeilijk is of zweverig. Maar het tegendeel is waar. **Er is namelijk een laagdrempelige, praktisch toepasbare, wetenschappelijk bewezen methode om te werken aan een goede mentale gezondheid: Mindfulness.**

## **Training: Mindfulness op het werk**

Mindfulness training is bewustwordingstraining. Mensen leren zich bewust te worden van wat er feitelijk in ze omgaat, wat ze nu eigenlijk denken en voelen en wat dat voor invloed heeft op hun gedrag en op de omgeving. Ze leren dat ze ongewenste patronen en processen in zichzelf kunnen veranderen. Het resultaat is persoonlijke groei.

De training Mindfulness op het werk kent 3 fasen:

In het eerste deel worden mensen zich bewust van hun “automatische piloot”, dat wil zeggen hun automatische gedrag en reacties op bepaalde mensen en situaties. Daarnaast leren ze door aandachtsoefeningen om zich bewust te worden van wat er zich allemaal afspeelt in het huidige moment (gedachten, gevoelens en fysieke gewaarwordingen).

In het tweede deel van de training leren ze om de in deel 1 aangeleerde innerlijke houding van aandacht te gebruiken om de eigen cognitieve en emotionele processen waar te kunnen nemen. Ze leren om de eigen gedachtestroom en emoties helder observeren vanuit het perspectief van een niet oordelende buitenstaander. Het resultaat is een diepgaandere zelfkennis en verhoogde mate van zelfbeheersing.

In het laatste deel van de training leren mensen handige mentale gewoontes. Dat zijn handvatten waarmee ze onhandige patronen kunnen doorbreken en oefeningen die ze helpen om bewust te reageren in uitdagende situaties.

## **Mindfulness op het werk, bewezen praktisch en effectief**

Mindfulness binnen organisaties is praktisch toe te passen op het werk en het is effectief. Dat blijkt onder meer uit het feit dat steeds meer organisaties Mindfulness training aanbieden aan hun werknemers. Maximize Mindfulness heeft werknemers getraind van onder meer Heineken, International Card Services, Allianz Global, Saint Gobain Pipe Systems, Achmea Health Centers, ROC, PostNL, Sheraton Hotels, GGNet, Dawn, Rabobank, ING, Schneider Electric en Eyeworks.

---

### **Maximize Mindfulness**

Amsterdam      Bilthoven      Den Haag      Doetinchem      Ede      Eindhoven      Utrecht

---

---

Dat Mindfulness praktisch en laagdrempelig is voor een breed scala van professionals blijkt uit het feit dat binnen Google een intern Mindfulness programma is ontwikkeld met de naam "Search Inside Yourself", met de sprekende subtitel "Succes en geluk door een cursus Mindfulness". Aan het programma hebben inmiddels meer dan 1.500 medewerkers (waaronder veel technici, IT-ers en programmeurs) deelgenomen. Het programma wordt binnen Google gezien als een groot succes.

## Voordelen voor de organisatie

Organisaties bieden hun medewerkers Mindfulness training aan omdat ze bijvoorbeeld het ziekteverzuim omlaag willen brengen en zo kunnen besparen op de verzuimkosten, of omdat ze het belang inzien van de mentale gezondheid van de werknemers in het kader van continuïteit en effectiviteit binnen de organisatie.

Stressreductie en een lager ziekteverzuim zijn natuurlijk belangrijke voordelen. Werkgevers merken echter daarnaast ook andere positieve effecten op bij medewerkers die een Mindfulness training hebben gevolgd:

- ze kunnen zich beter en langer concentreren,
- ze laten meer zelfbewustzijn zien,
- ze reageren bewuster op situaties, minder vanuit emotie of een impuls,
- ze ontwikkelen meer overzicht,
- ze werken effectiever samen (zeker als het hele team de training heeft gevolgd),
- en ze laten verhoogde creativiteit zien.

## Meer informatie over Mindfulness op het werk

Als u meer wilt weten over Mindfulness op het werk kunt u contact opnemen met Maxximize Mindfulness. Dat kan op de volgende manieren:

Via E-mail: [info@maxximize.nl](mailto:info@maxximize.nl)

Per telefoon, contact met kantoor Maxximize Mindfulness: 0314-366883

Per telefoon, contact met eigenaar Jan van Hoof: 06-11865225

---

### Maxximize Mindfulness

Amsterdam      Bilthoven      Den Haag      Doetinchem      Ede      Eindhoven      Utrecht

---